

# Берегите зрение

Гимнастика  
для глаз

# Вращение



Не двигая головой, начинайте вращать глазами сначала по часовой стрелке, потом в обратную сторону. По 10 раз туда и обратно. А теперь то же самое, только с закрытыми глазами.

# Во все стороны



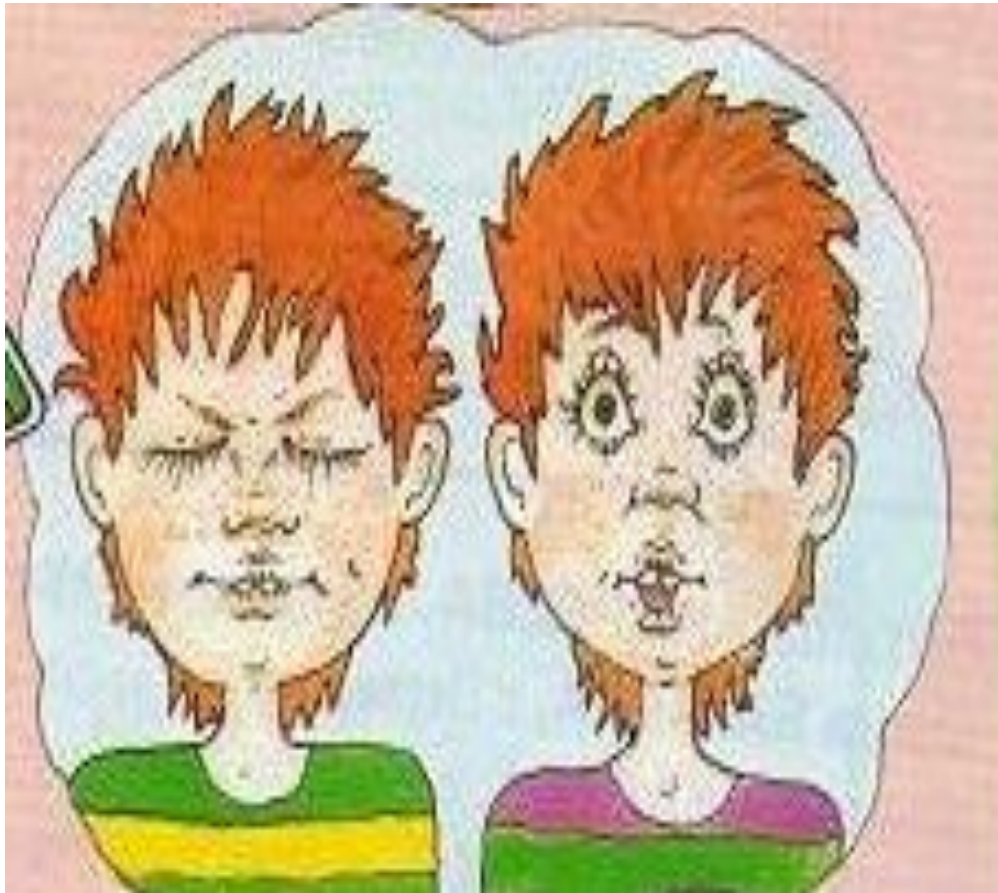
Не поворачивая  
головы, двигайте  
глазами вверх – вниз,  
вправо – влево.  
По 10 – 15 раз.

# Пальчик



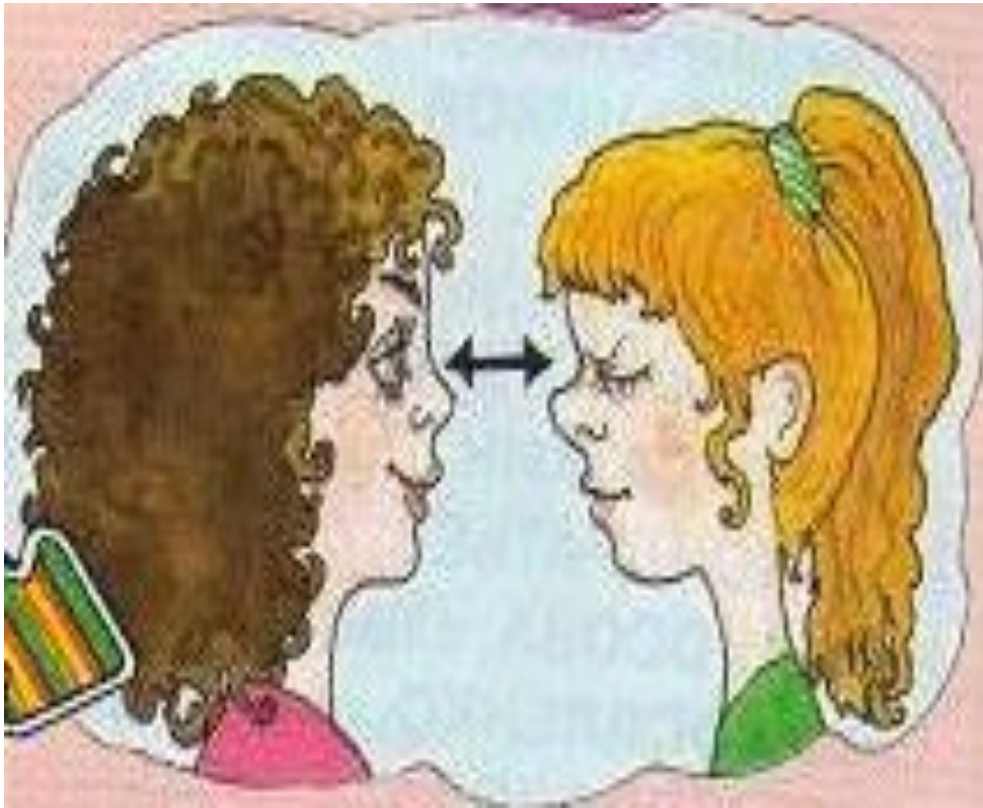
Прижмите палец к переносице и посмотрите на него. Затем медленно отводите палец от себя, продолжая следить за ним глазами. Повторите это упражнение несколько раз.

# Кто там?



Зажмурьтесь  
посильнее, а затем  
широко откройте  
глаза, словно вы  
чему-то очень  
удивились. Повторите  
это еще раз.

# Моргание



Поморгай, быстро и сильно сжимая веки. Как можно больше и быстрее.

# Сон



А теперь закройте глаза  
и расслабьтесь, будто  
собираетесь спать.  
Подумайте о чем-  
нибудь  
очень приятном.